

8-Wochen-Kurs *vital & entspannt in's neue Jahr*



Über einen Zeitraum von 8 Wochen zeige ich Ihnen Wege auf, wie Sie besser entspannen, Ihre innere Balance stärken und Ihre körperliche und geistige Vitalität verbessern können.

Die Kombination aus Achtsamkeits-Praxis, Qigong und Meditation, gesundheitsförderndem Waldbaden und Bewegung in der freien Natur gibt Ihnen eine Möglichkeit der Selbstregulation an die Hand, läßt Sie Ihre eigenen Ressourcen erkennen und stärken.

Die leicht zu erlernenden Übungen können danach gut in den Alltag integriert werden.

Ich begleite Sie ganzheitlich, mit viel Herz, Empathie und Leichtigkeit und einer breitgefächerten Schatzkiste zu den Themen Prävention und Regeneration, Resilienz und Persönlichkeitsentwicklung.

Die Gruppe ist bewußt klein gehalten, um ganz auf individuelle Bedürfnisse eingehen zu können.

Detailliertes Programm , siehe Rückseite -- Bei Fragen können Sie mich gerne kontaktieren. Ich freue mich auf Sie.

Kontakt: Annette Burkhardt, Schuhgasse 12, 64625 Bensheim
oder Am Kernberg 6B, 64686 Lautertal; **Tel. Mobil: 01520-88884447**
kontakt@annette-burkhardt.com; www.annette-burkhardt.com

8-Wochen-Programm „vital & entspannt“

8 Module à 1 Std mit folgenden Themen:

1. **Termin:** - Innehalten, innere Balance finden; leichte Körper- und Atemübungen, die in den Alltag integriert werden können
2. **Termin:** Waldbaden/Waldspaziergang: das bewußte Verweilen im Wald - die Gesundheit stärken, körperlich – geistig – seelisch.
3. **Termin:** Qigong in Bewegung: einfache Körperübungen, um Körper, Geist, Seele in Balance zu bringen, Stagnationen und Blockaden zu lösen
4. **Termin:** Innere Mitte stärken (Wahrnehmung Körper / Atem / zentrierende Übungen – mit Qigong, Achtsamkeits- und Atemübungen)
5. **Termin:** Wiederholung der Übungen zur Integration in den Alltag
6. **Termin:** Stilles Qigong: Inneres Lächeln / Energie in die inneren Organe lenken. Liebevollen Kontakt mit seinem Körper aufnehmen
7. **Termin:** Waldspaziergang & Qigong, Wiederholung zur Vertiefung
8. **Termin:** Wiederholung und Erstellen eines kleinen, individuellen Programmes für danach .

Kleine geschlossene Gruppe mit. 3 Teilnehmern; 8 x Euro 25,--, incl. 19 % MWSt.

2 Kurse starten:

(fortlaufende Termine; keine Termine während der Schulferien)

1) Ab Donnerstag, 3.2.2022, 9h30 – 10h30 Uhr.

2) Ab Freitag, 4.2.2022, 16h00 – 17h00

**Ort: Drehpunkt-Leben-Institut, Bensheim-Wilmshausen, Nibelungenstr. 309
und nach Absprache in der freien Natur**

Bei Fragen, sprechen Sie mich gerne an – ich freue mich auf Sie ☺

Kontakt: Annette Burkhardt, Tel. Mobil: 01520-8884447

kontakt@annette-burkhardt.com; www.annette-burkhardt.com